



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

BREM, Thomas

□□: MTV Aurich Triathlon
 □□: 158

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:24:09

□□: 10.82 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 500)

□□□□□/□: 133 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 26(of 85)

□□□□□□□: 1:44:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:15	5:31	34	5:22	166	6:16	3.30	18:15	5:31	34	5:22	166	6:16
Schlüsie	3.10	19:40	6:20	38	5:14	170	6:55	6.40	37:55	5:55	38	10:36	166	13:11
Hermannsklippe	2.60	17:31	6:44	39	4:44	173	6:20	9.00	55:26	6:09	36	15:11	165	19:31
Brocken	3.10	27:42	8:56	28	7:54	149	10:18	12.10	1:23:08	6:52	34	23:05	158	29:49
Eiserner Handwe	3.60	17:03	4:44	29	5:11	131	5:23	15.70	1:40:11	6:22	31	28:16	147	35:12
Schlüsie	4.10	16:36	4:02	29	4:40	125	5:35	19.80	1:56:47	5:53	28	32:56	144	40:47
Loddenke	3.10	13:30	4:21	29	3:33	132	4:14	22.90	2:10:17	5:41	30	36:29	147	45:01
Ilseburg/Markt	3.30	13:52	4:12	13	2:47	66	3:32	26.20	2:24:09	5:30	26	39:16	134	48:33